

Varese 11 novembre 2013



La preparazione fisica delle squadre
dilettantistiche

La preparazione fisica delle squadre dilettantistiche

credo che stasera ci si siano 2 modi per affrontare il problema

1a ipotesi:
Fare le classiche tabelle..



2a ipotesi:
Spiegare i concetti generali

in questo caso, però... dovrei conoscere:



1. quanti allenamenti settimanali
2. le caratteristiche fisiche dei giocatori;
3. il loro grado di allenamento
4. a quali mezzi sono abituati
5. cosa hanno fatto fino ad oggi

La preparazione fisica delle squadre dilettantistiche

credo che stasera ci si siano 2 modi per affrontare il problema

2a ipotesi:
Spiegare i concetti generali



Capiti i concetti, diventa facile anche per voi scegliere i mezzi più adatti per la vostra squadra

La preparazione fisica delle squadre dilettantistiche

credo che la strada migliore sia la seconda soluzione...

Spiegare i concetti generali...

...ma questo non esclude che non si possano fare anche esempi di programmi di allenamento...

alcune domande...

dato che voi siete allenatori..

Come allenate fisicamente la
vostra squadra?

Con quali mezzi e metodi?

alcune domande...

Perché scegliete questi
mezzi?

Ve li ha suggeriti qualcuno?
oppure

li utilizzate perché "così fan
tutti"??

Da cosa bisogna partire per capire qual'è l'allenamento utile al calciatore?

Dal numero di allenamenti settimanali?

Dall'imitazione della gara (partita)??

Da cosa bisogna partire per capire qual'è l'allenamento utile al calciatore?

...o dal modello prestativo del calciatore?

...il modello prestativo del calciatore

- Percorre dai 9 ai 12 km
- Esegue più di 1000 cambi di attività
- Esegue circa 760 cambi di direzione,
- Raramente vengono percorsi in linea tratti da 30 o più metri
- Lo sprint in linea più frequente va da 0 a 10 m
- le accelerazioni e le decelerazioni sono frequentissime

...QUINDI, COSA NON DEVE MANCARE NELL'ALLENAMENTO DEL CALCIATORE??

1. **Potenza aerobica** ??
2. **Cambi di direzione** ??
3. **Accelerazioni/decelerazioni** ??
4. **Alta Intensità** ??
5. **Possessi Palla** ??
6. **Forza Funzionale-Pliometria** ??

Per iniziare...
proviamo ad analizzare in
modo schematico la
prestazione fisica durante la
partita.

Come la possiamo definire??

La prestazione fisica durante la partita

La partita è caratterizzata da azioni ad Alta intensità (A_i) intervallate da momenti di recupero (r)

$A_i r r r r A_i r r r r A_i$

la partita dal punto di vista fisico

La prestazione fisica durante la partita

La partita ideale dal punto di vista fisico:

A_i sempre elevata, r sempre ridotti



...nella pratica, ~~ma~~ le azioni ad **Alta intensità (A_i)** tendono a ridursi... mentre aumentano i tempi di recupero (r)

La produzione di acido lattico

dove avviene?

cosa fa calare la prestazione con il passare dei minuti??

ma che cosa si intende?

La possibilità dell'organismo di produrre energia (benzina) utilizzando prevalentemente il meccanismo energetico aerobico, ovvero quel meccanismo che **non prevede una notevole produzione di acido lattico**

quindi...per migliorare la prestazione...

maggiore livello aerobico

2. maggiore capacità di sopportazione

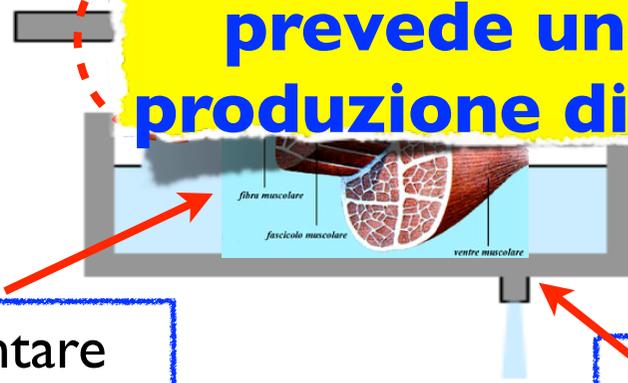
3. migliore smaltimento

dall'intensità dell'esercizio

...ma l'intensità

aumentare capacità di sopportazione

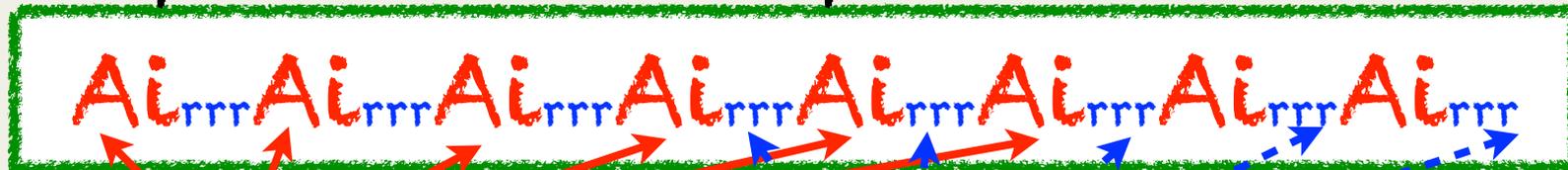
migliorare lo smaltimento



La prestazione fisica durante la partita

- L'obiettivo dell'allenamento è quello fare in modo:
1. che l'alta intensità sia mantenuta il più a lungo possibile
 2. che i tempi di recupero continuino ad essere brevi

La partita ideale dal punto di vista fisico



Alta intensità per 90°

Recuperi ridotti per 90°

La prestazione fisica della partita

Al Al Al Al Al Al Al Al

..... ma cosa si deve fare per mantenere la prestazione il più a lungo possibile con **L'alta intensità** con bassi recuperi?

Quali allenamenti bisogna adottare?

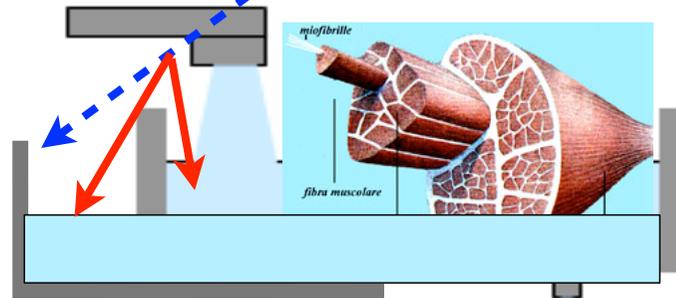
Che qualità fisiche bisogna allenare?

Con la palla o a secco?

I. maggiore livello aerobico

ovvero a parità di velocità una minore produzione di lattato

A parità di velocità si produce meno lattato.
paradossalmente è come se il recipiente si allargasse...
quindi...per raggiungere lo stesso livello di lattato posso andare più forte



Come si allena?

Come allenare l'aerobico (alla soglia)

I mezzi di allenamento ideali, devono avere queste caratteristiche:

- impegni con un'intensità **attorno alla velocità della soglia anaerobica;**
- protratti per **varie decine di secondi o alcuni minuti.**

Come allenare l'aerobico

(alla soglia)

Esempi di mezzi per l'aerobico periferico
(a velocità attorno a quella della soglia anaerobica):

- **ripetute** su distanze dai **600** fino ai **2000** m.
- “**corto veloce**”, vale a dire un singolo tratto di vari minuti: **8' - 10'**;

Come allenare l'aerobico

(alla soglia)

Esempio:

da 3 a 6 serie da un minimo di 2' a un max di 4'

(6 x 2' [circa 600m] rec 2'30"-3'??)

(5 x 3' [circa 800m] rec 3'30"-4'??)

(4 x 4' [1000m] rec 3'30"- 4'??)

(1 x 2'+3'+4'+4'+3'+2)

Come allenare l'aerobico

(alla soglia)

Quando proporlo?

1. durante la preparazione pre campionato
2. una volta al mese
3. durante le eventuali soste

Come allenare l'aerobico

(alla soglia)

Esempio di seduta

20' di risc con e senza palla

3-4 x 4' di corsa da 22 a 24 sec ogni 100 m (rec da 3'30" a 4')

5' di rec + 5' di skip

2 x 15' partita (in campo ridotto 70x50 a 2T gol valido se tutti oltre la metà campo)

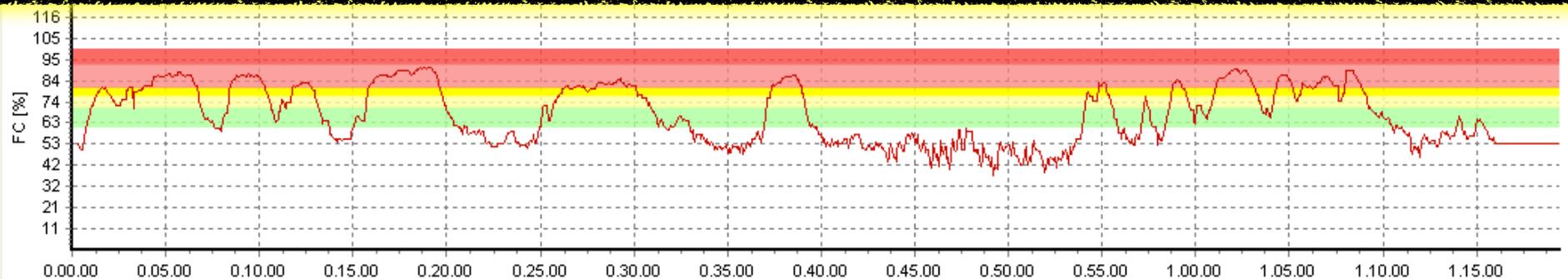
5' di recupero

20' partita libera a metà campo

...Come allenare l'aerobico alla soglia con la palla?

Allenamento aerobico "alla soglia": **Possessi Palla**

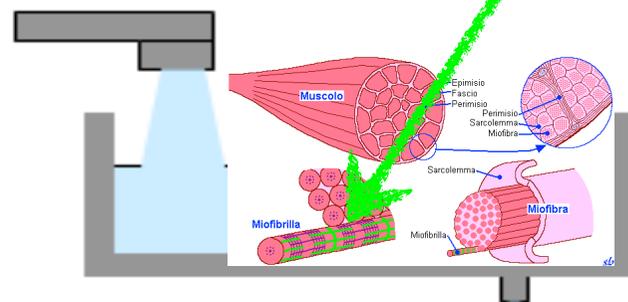
- a. frequenza cardiaca attorno all'80-85% della f.c.max
- b. blocchi di almeno 8-10 min
- c. spazi ampi
- d. 3 tocchi o libero



2. maggiore capacità di sopportazione

ovvero “sopportare” una maggiore acidificazione delle fibre (pH più basso)

l'acido lattico è formato dal lattato e dallo ione idrogeno (H^+); è questa la molecola che “acidifica” le fibre muscolari fino a metterle “fuori uso”
L'allenamento deve abituare il muscolo a lavorare anche con un grado di acidità maggiore di quella basale



Come si allena?

Come allenare la potenza aerobica

Alcuni mezzi possono essere:

- **Intervallato:** tratti di corsa superiori ai 60" alternati a "momenti" di recupero passivo o attivo, ad esempio:
 - 10 x 300 m (da 55 a 60 sec) con rec di 60" pass
 - 12 min (60" forte + 60" piano) in questo caso il rec è attivo

Come allenare la potenza aerobica

Alcuni mezzi possono essere:

- **intermittente**: tratti di corsa ad un'intensità uguale o superiore alla V_{AM} a cui si alternano periodi in cui la velocità di corsa è ridotta

Le variazioni possono essere eseguite o su un unico tratto, oppure su più tratti a navetta con cambi di direzione, esempio:

Come allenare la potenza aerobica

Alcuni mezzi possono essere:

- 4'-5'-6' di 15" forte (in linea) + 15" piano (nel tratto forte bisogna percorrere dai 70 ai 75 m.)

oppure

- 4'-5'-6' di 15" forte (a navetta) + 15" piano (nei 15" forte bisogna percorrere 3 tratti a navetta da 20 a 25 m)

oppure

- 4'-5'-6' di 15" forte (con cambi di direzione) + 15" piano

6' x 15"-15"

Intermittente a navetta (18k/h)

25 m



3 tratti da 25 m da percorrere in 5" ciascuno

recupero di 15" passivo

Nel caso la VAM fosse diversa da 18 km/h, per esempio 17 km/h, il calcolo sarà: $17.000/36000=4,7$ m/s
 $4,7 \times 15"= 70,8$ m

6' x 15"-15"

Intermittente in linea (18k/h)

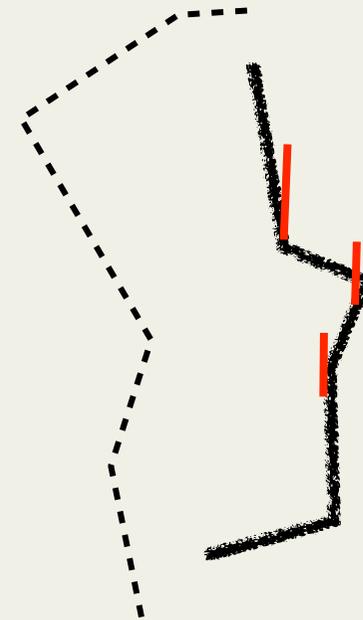
75 m

recupero di 15" attivo



6' x 15"-15"

Intermittente con 2 cambi di direzione (18k/h)



1 tratto da 75 m con 2 cambi di direzione liberi

recupero di 15" attivo

Come allenare la potenza aerobica

Quando proporlo?

1. nel primo allenamento settimanale
2. dalle 2 alle 3 volte al mese
3. sicuramente a chi non ha giocato
4. valutando le condizioni fisiche di chi ha giocato più di 75'

Come allenare la potenza aerobica

Esempio di seduta

(per tutti) 20' di risc con e senza palla

(per chi ha giocato 75'>)

soglia: 3 x 3'-4' di corsa da 22 a 24 sec
ogni 100 m (rec da 3'30" a 4')

oppure: 2 x 6' di 15"-15" in linea o (in base
alle condizioni fisiche) 1 in linea + 1 con
cambi di direzione (5' di rec fra le serie)

Come allenare la potenza aerobica

(per chi non ha giocato o <u>75'</u>)

2 x 6' di 15"-15" a navetta

oppure: 1 x 6' di 15"-15" a navetta + 1 x 6' con
cambi di direzione (5' di rec fra le serie)

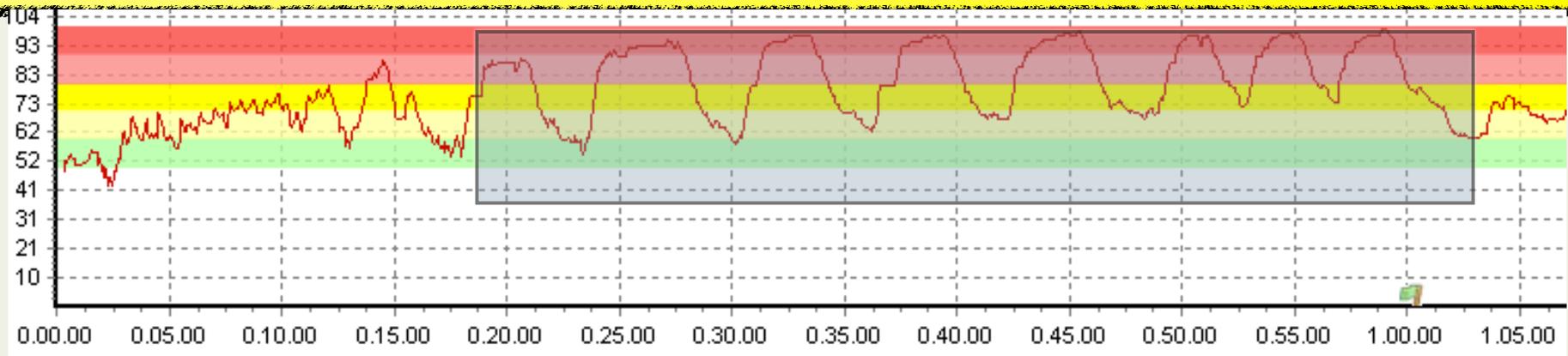
(per tutti) 20' di esercitazioni tecnico/tattiche:
possessi palla con intensità (regole) in
relazione al lavoro precedente...

(per tutti) 15' partitina finale in metà campo

...come allenare la potenza aerobica con la palla?

Allenamento di Potenza Aerobica: Possessi Palla

- frequenza cardiaca attorno all'90-95% della f.c.cmax
- blocchi da 2 a 5 min (in base all'intensità)
- spazi ridotti (in base all'nr dei giocatori)
- tocchi: max 2



...ma come si decidono gli spazi per i possessi palla??

regola generale:

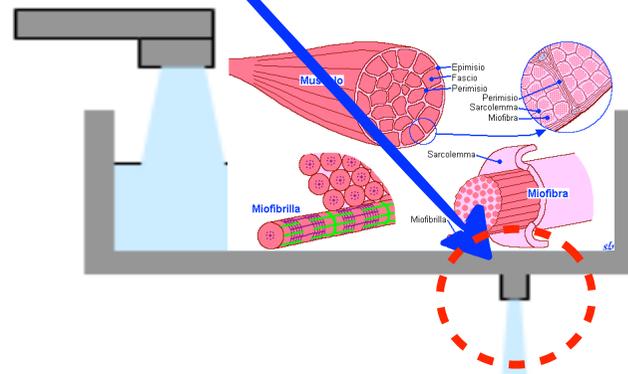
circa 100 mq per giocatore

giocatori	area	lati 1a ipotesi	lati 2a ipotesi
2>2	400	25x16	22x18
3>3	600	30x20	26x23
4>4	800	40x20	30x26
5>5	1000	45x22	40x25
6>6	1200	50x24	45x26
7>7	1400	52x27	50x28
8>8	1600	55x29	50x32
9>9	1800	55x32	52x34
10>10	2000	55x36	54x38

3. maggiore capacità smaltimento

Lo stimolo allenante migliore per aumentare lo smaltimento del lattato è la produzione di quantità di lattato elevate, superiori a quelle che si producono normalmente nella partita di calcio

ovvero essere in grado di eliminare più velocemente il lattato prodotto nei muscoli

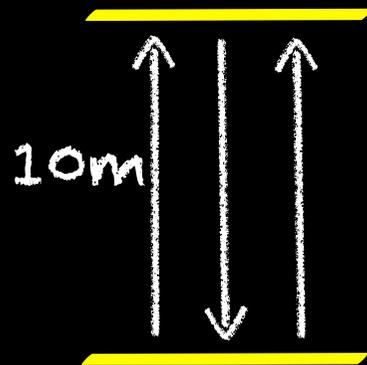


Come si allena?

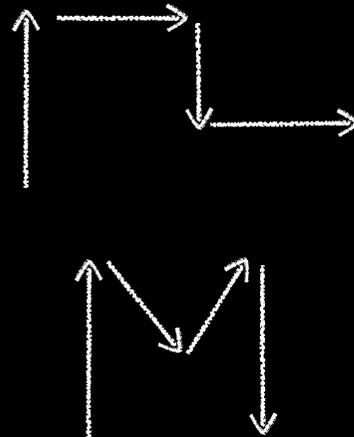
Con quali mezzi?

- ★ Va e torna (navette) su varie frazioni
- ★ Cambi di direzione (5-10-15-20 m...) su vari angoli
- ★ Sprint → accelerazioni e frenate da 15 ai 50m

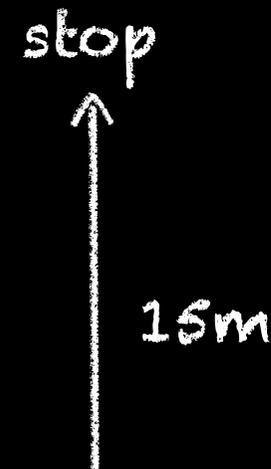
Va e torna sui 30m
3 frazioni da 10m



cambi di direzione
su vari angoli

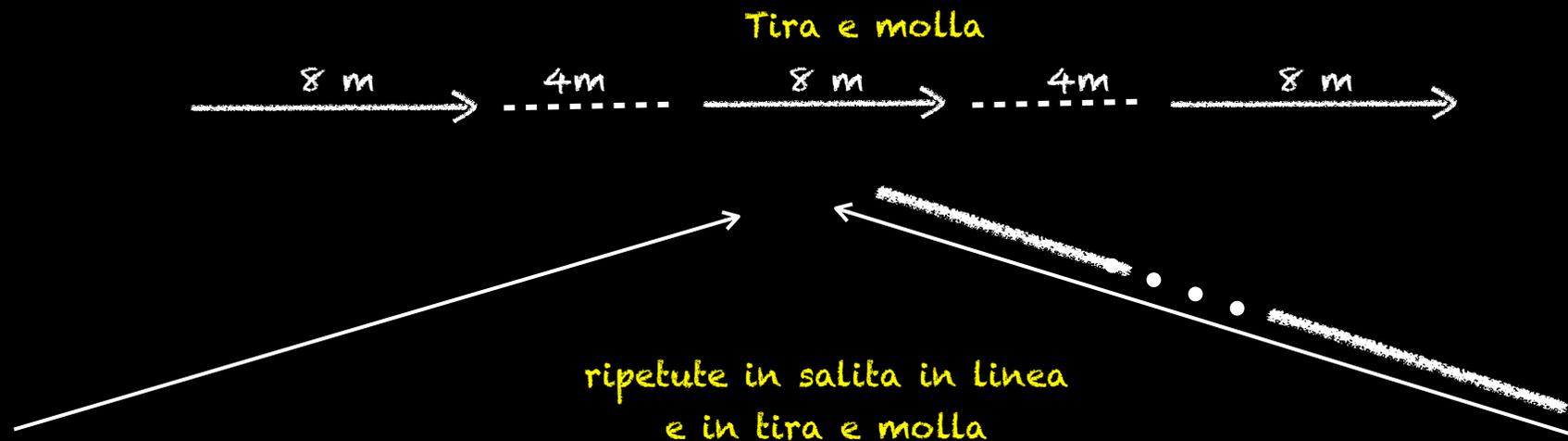


sprint, accelerazioni
con frenate



Con quali mezzi?

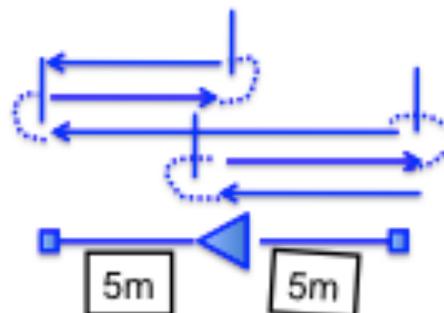
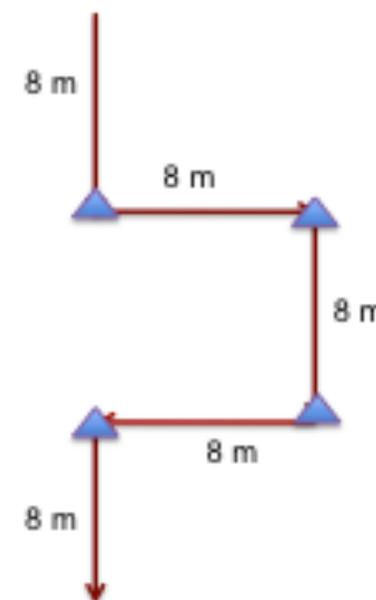
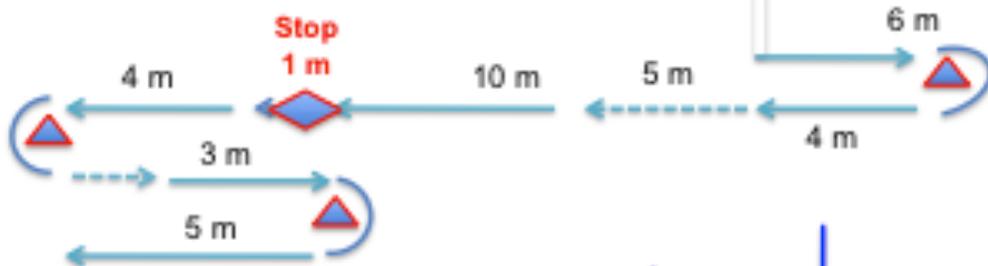
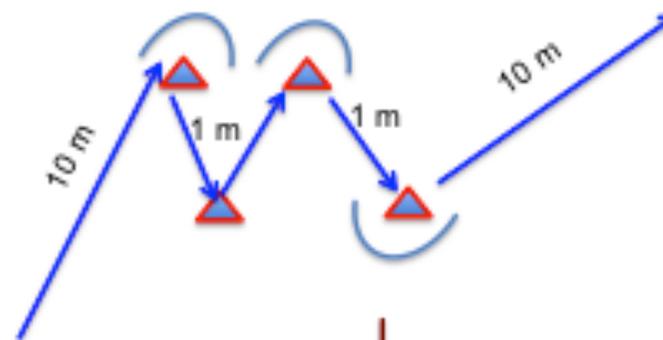
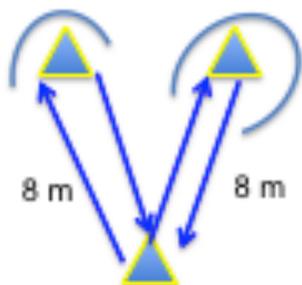
- ★ Tira e molla su tratti di 20-30 m
- ★ Ripetute in salita da 20 a 50 m



In tutti questi mezzi diventa importante il recupero fra le varie ripetute che, per migliorare la sopportazione, non dovrà mai essere completo

Con quali mezzi?

Circuito da ripetere 2 volte per un totale di 40 cambi di direzione su vari angoli



Esercitazioni in funzione del ruolo?

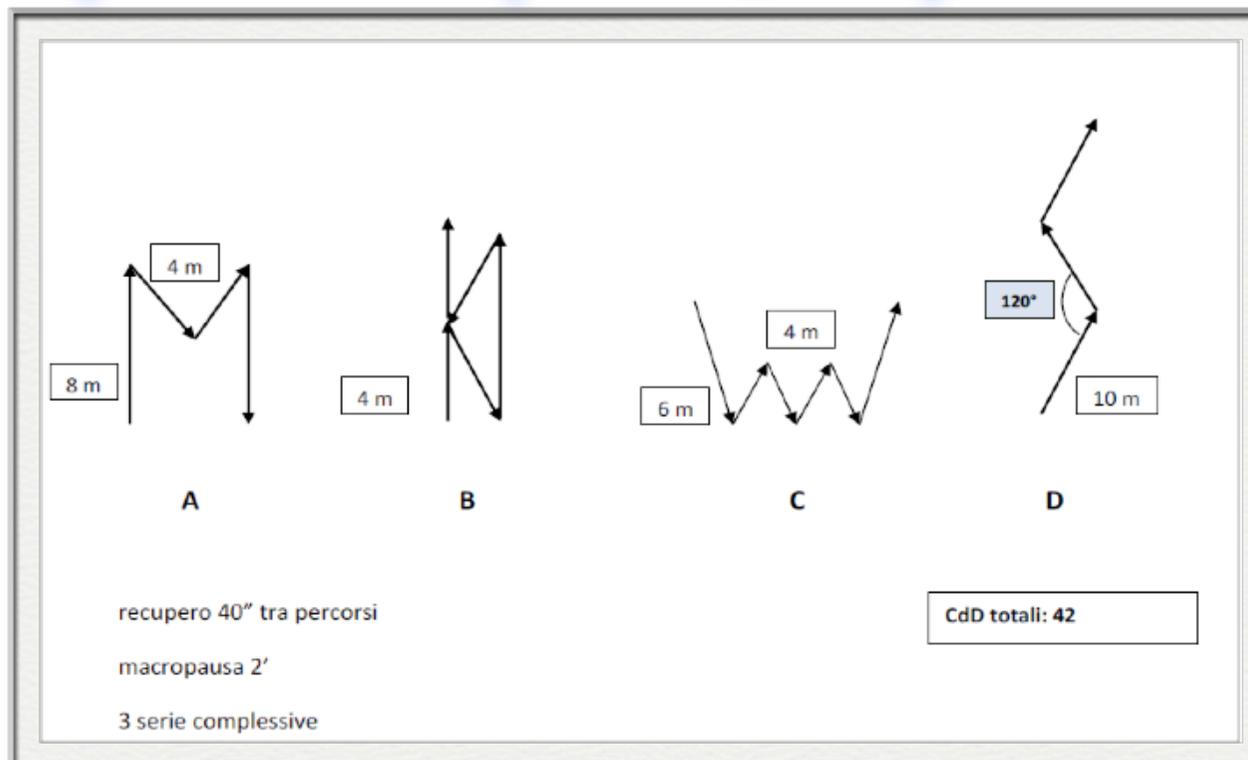
- I mezzi potrebbero essere scelti e combinati fra loro per migliorare i movimenti più importanti a seconda della posizione in campo dei giocatori.
- Esercitazioni con lo stesso obiettivo generale (per esempio la resistenza specifica) si potrebbero proporre - rispettando i diversi parametri in termini di tipo di corsa, intensità, volume e durata del recupero - sulla base dei ruoli

Esercitazioni in funzione del ruolo?

Le esercitazioni per i difensori centrali

Cambi di direzione (totale 42 dei CdD).

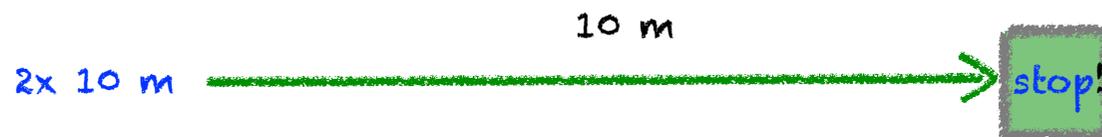
- I giocatori eseguono diversi percorsi con 40" di recupero tra uno e l'altro per 3 serie complessive (macropausa tra le serie di 2').



Esercitazioni in funzione del ruolo?

Le esercitazioni per i difensori centrali Frenate

I difensori svolgono 2 serie di 10 ripetizioni sui 10 metri con arrivo in frenata accentuando l'arresto. La macropausa tra le serie è di 1'30", quella tra le ripetizioni di 20"



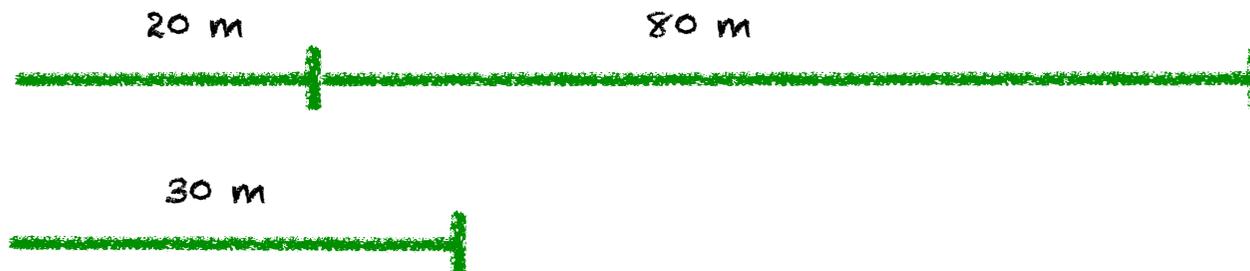
Esercitazioni in funzione del ruolo?

Le esercitazioni per gli esterni

Resistenza specifica

I giocatori svolgono:

- 5 volte i 100 metri suddivisi in 20 metri di sprint + 80 da percorrere in 20". La macropausa (al termine delle 5 ripetizioni) è di 1' 30";
- sprint ripetuti, 8 volte i 30 metri con 20" di recupero con una macropausa finale di 1' 30";

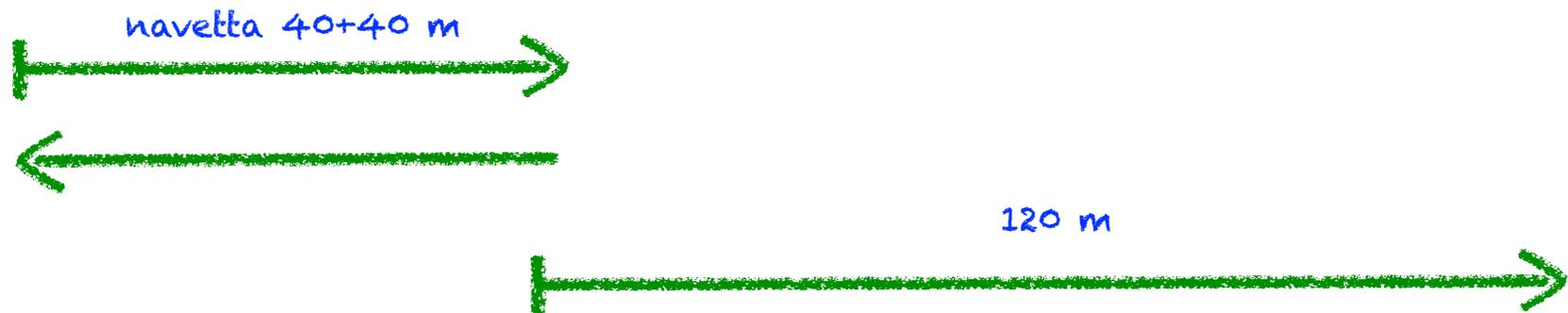


Esercitazioni in funzione del ruolo?

Le esercitazioni per gli esterni

Resistenza specifica

- multibalzi alternati, 4 x 8 tocche, con recupero in corsa lenta; macropausa finale di 1';
- navetta intermittente 40 + 40 metri con 15" di lavoro e 15" di recupero da ripetere 4-6 volte. La macropausa finale è di 1' 30";
- 3 volte i 120 metri da percorrere in 22" con recupero di 1' 30" tra le ripetizioni

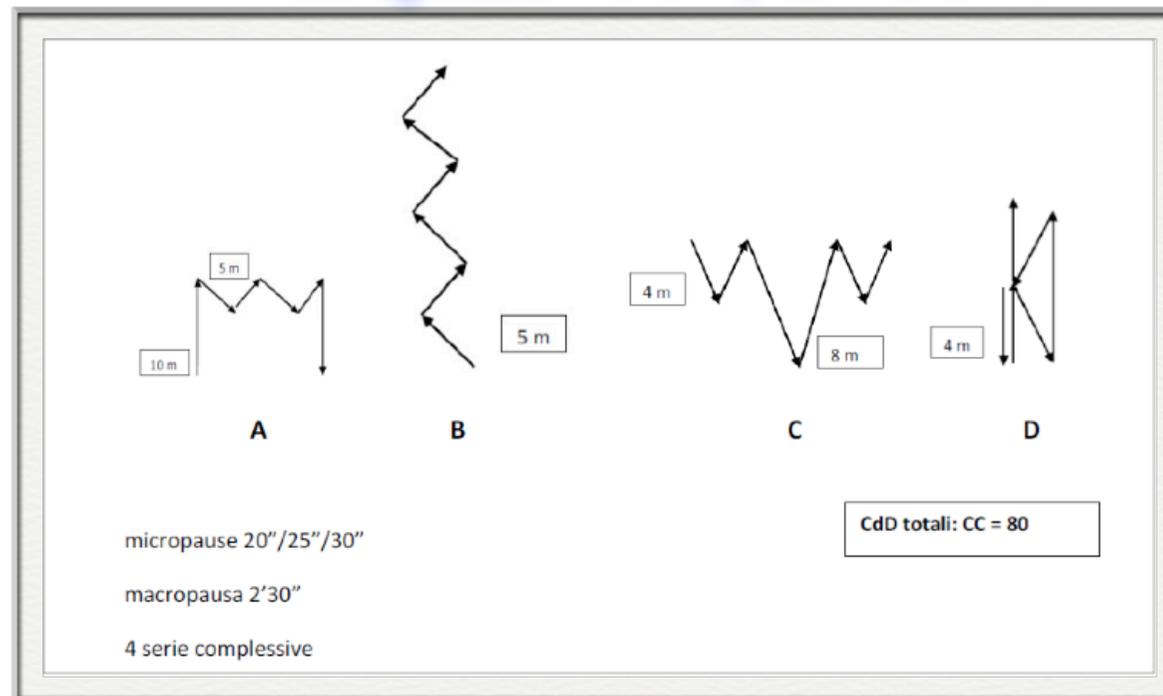


Esercitazioni in funzione del ruolo?

Le esercitazioni per i centrocampisti centrali

Cambi di direzione (totale 80 CdD).

- I giocatori eseguono i percorsi disegnati nelle figure in sequenza per 4 serie complessive (2' 30" di macropausa tra queste) con micropause di 20", 25" e 30".



Esercitazioni in funzione del ruolo?

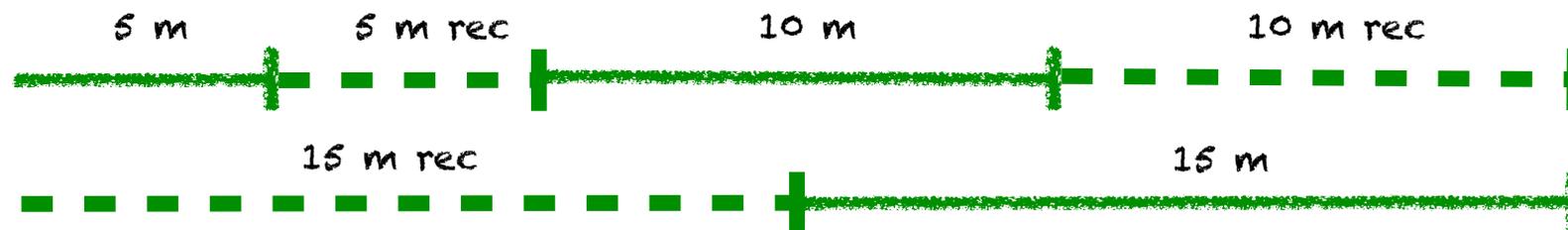
Le esercitazioni per gli attaccanti

Sprint training (totale 28 sprint).

- sui 5-10-15 metri in sequenza con recupero al passo pari alla stessa distanza.

Dopo i 15 metri il recupero è di 30".

La macropausa è di 1' 30";



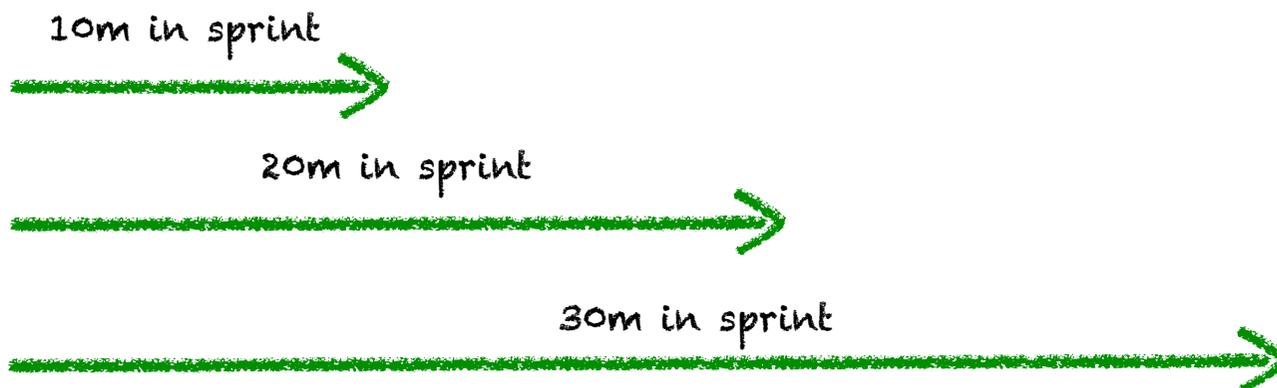
Esercitazioni in funzione del ruolo?

Le esercitazioni per gli attaccanti

Sprint training

- 3 x 10 metri (recupero 30" tra le ripetizioni);
3 x 20 metri (recupero 45");
2 x 30 metri (recupero 1').

Le macropause sono di 2' 30":

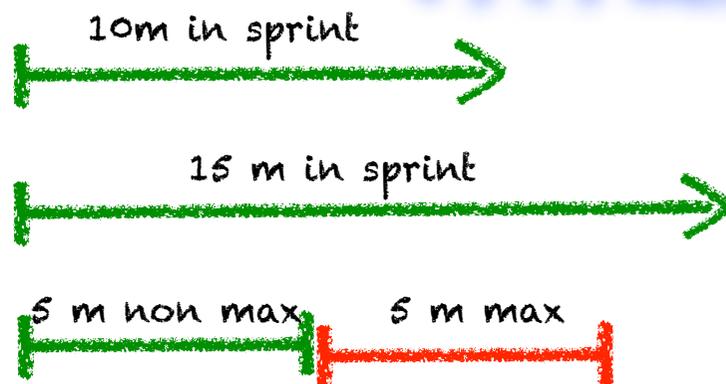


Esercitazioni in funzione del ruolo?

Le esercitazioni per gli attaccanti

Sprint training

- 2 x 10 metri (recupero di 30" tra le ripetizioni)
2 x 15 metri (recupero 40")
macropausa di 1' 30";
- 5 x (10 m in accelerazione non massimale + 5 m al massimo) con recupero di 45". La macropausa finale è di 1' 30";
 - 5 x 5 metri, recupero 30".

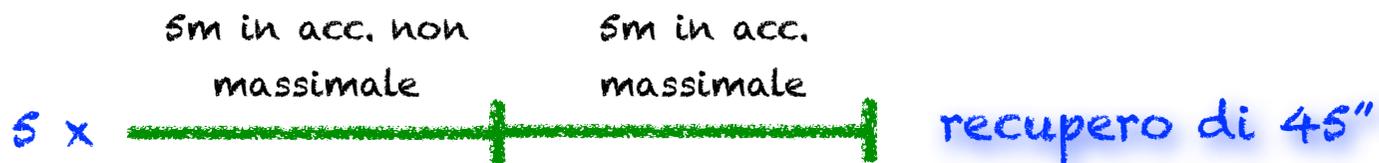


Esercitazioni in funzione del ruolo?

Le esercitazioni per gli attaccanti

Sprint training

- 5 x (10 m in accelerazione non massimale + 5 m al massimo) con recupero di 45". La macropausa finale è di 1' 30";
 - 5 x 5 metri, recupero 30".



quando proporre queste esercitazioni?

Le numerose accelerazioni e decelerazioni previste determinano uno stress muscolare importante, questi lavori, quindi, dovrebbe essere programmati nella giornata di mercoledì, nel caso di una squadra che si alleni tutti i giorni.

Per chi effettua 3 allenamenti, la seduta più indicata è sicuramente la seconda.

Per chi effettua 2 allenamenti sicuramente la seconda seduta, ma NO se venerdì

IN DEFINITIVA... COSA NON
DEVE MANCARE
NELL'ALLENAMENTO DEL

Quali sono i mezzi da utilizzare??

Intermittente

Navette e/o CdD su più angoli

Sprint, frenate, tira&molla

Balzi (in lungo, in caduta, ecc)

Salite (per chi le ha...)

POSSESSI PALLA!!

DOMANDE ???

